

Tofu Revuelto

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

20 onzas tofu (1 recipiente)

1 cucharada mantequilla

2 huevo

sal y pimienta al gusto

mezcla para chop suey, ajo, champiñones, queso, pimientos, cebolletas (opcional)

Preparación

1. Drene el tofu.
2. En un tazón pequeño, pique o machuque el tofu. Para los ingredientes opcionales machuque el ajo y/o rebane la pimienta, queso, cebolletas, etc.
3. En una sartén, derrita la mantequilla. Agregue el tofu. Agregue los ingredientes opcionales. Sofría a fuego medio hasta dorarlos ligeramente.
4. Bata de huevos y agregue a la mezcla de tofu. Cocine hasta que adquiera la firmeza la mezcla.
5. Espolvoree con sal y pimienta al gusto.
6. Mezcla y cocine hasta que vuelva firme.

University of Hawaii at Manoa, Cooperative Extension, Lifeskills in Food Education, Food Skills CookbookFood Stamps Nutrition Education Program

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	190
Grasa total	11 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	115 mg
Sodio	130 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	16 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	294 mg
Hierro	3 mg
Potasio	238 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Alimentos que contienen proteínas 2 1/2 onzas